

ひじきのさっぱりサラダ



(幼児一人分) エネルギー：30kcal 塩分：0.5g カルシウム：33mg

材料 (幼児1人分)

※大人1人分はレシピの2倍量でお作りください。

- きゅうり・・・20g
- にんじん・・・5g
- ホールコーン・・・10g
- 乾ひじき・・・1g
- ★酢・・・小さじ1/3
- ★しょうゆ・・・小さじ1/3
- ★砂糖・・・小さじ2/3
- ★ごま・・・小さじ1/3

作り方

- ①きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにして、熱湯でさっとゆでる。
- ②ホールコーンは熱湯をかけておく。
- ③乾ひじきは10分くらい水で戻し、やわらかくなるまで茹でる。
- ④①②③を軽くしぼって水気を切る。
- ⑤★をよく混ぜて、④を和える。



クッキングメモ

子どもの味覚はとても繊細で敏感。その繊細な味覚を大切にするためにも味付けは大人の半分くらいの濃さにし、薄味に仕上げてください。

